

## 阅读随想

草木为径，重返“诗意现场”  
——读《诗经植物图鉴》有感

萱草

□张海华

《诗经》，我国第一部诗歌总集。在中国，但凡受过教育的人，想必都知道这部经典，但若问有多少人曾深入读过，恐怕就应者寥寥了。就拿我自己来说，说起来还是毕业于中文系的研究生，可至少在求学期间，还真没读过多少《诗经》里的篇什，想想真是惭愧无比。

到底是什么隔断了我们与经典的联系，让大家对如此美丽的诗歌望而却步？时代过于久远，对传统文化重视不够，古文太艰深……原因可以罗列出一大堆，但还有一个重要因素，或许意识到的人并不多，那就是：现代人对乡土知识了解得太少了，以致于看到《诗经》中随处可见的动植物的名字经常一头雾水，因此对品味诗意造成了很大障碍。

《诗经》305篇，所收录的，以民歌为主。所谓民歌者，乃“草根诗人”之所作也。遥想两三千年前，先民们生活在山林水泽之间，与草木鸟兽旦夕相处，常即景抒情，发而成诗，此谓之“比兴”也。故你若完全不知这些乡土物种的名字与特性，又如何能在脑海中充分建立诗之意象、重返“诗意现场”？

幸好，近年来，陆续有人开始做一些跨界的研究工作，在博物学与古典文学之间为我们架起一座桥梁。其中的佼佼者，以我所见，潘富俊博士算是一位。潘富俊，美国夏威夷大学农艺及土壤学博士，现任台湾中国文化大学景观系教授。其所学专业与植物密切相关，而平时又酷爱中国古典文学，因此多年来潜心研究古典文学与植物的关系，并注重实地考察，拍摄相关植物的形态，迄今著有《诗经植物图鉴》《楚辞植物图鉴》《唐诗植物图鉴》《红楼梦植物图鉴》等。

《诗经植物图鉴》初版于2001年，一经推出，即广受读者欢迎。后作者又历经多年重新修订，补充、更新植物图片。我所读的，即为2014年1月推出的此书的“2.0版”。潘富俊将《诗经》中提到的138种植物（也有学者认为有143种）分为野菜类、栽培蔬菜类、药材植物类、果树类、观赏植物类、祭祀植物类、象征植物类等12类，分别予以详细解释，并配有大量彩色图片。

这里顺便说一句，关于《诗经》名物考证，自古以来有很多，但图谱类著作不多，且多已散失。近代比较有名，且配图相对比较齐全的当属《毛诗品物图考》（日本人冈元凤篆辑，成书于18世纪中后期），书中关于《诗经》草、木、鸟、兽、虫、鱼的绘图达200多幅。但显而易见，这些黑白手绘图，自然难以与精心拍摄的彩色照片相媲美。

《诗经》第一首《关雎》，是大家耳熟能详的一首诗。其前几句：“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。参差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。”雎鸠是种什么鸟，自古以来争论不休，且不去管它。至于荇菜是指什么植物，则历来毫无争议，且古今同名。但根据我的了解，绝大多数人对于荇菜长啥样，则毫无概念。《诗经植物图鉴》提到的第一种植

物，自然也是荇菜——一种生长在池塘或流动缓慢的水中的龙胆科植物。书中先列出《关雎》诗句原文，略作注释，并配有两幅彩图，然后详解荇菜为何物：

花开时常“弥覆顷亩”，在阳光下泛光如金，因此，又称“金莲儿”。叶形与生态习性近似于荷花，又称“水荷”。嫩茎和嫩叶均柔软滑嫩，可以供作蔬菜食用。……荇菜向来都是名菜，历代诗文皆大量引述咏颂，如唐代王维的名诗《清溪》句：“漾漾泛菱荇，澄澄映葭苇。”

6月初，正是荇菜的盛花期。近年来，我在日湖公园、慈湖公园、杭州湾湿地公园等地的水域，均曾见到成片盛开的荇菜。现在且让我们微闭双眼，“神游”诗意场景：黄河沙洲中，水鸟“雎鸠”为了求偶在“关关”鸣叫；水流平缓，金黄的荇菜花儿成片开放，窈窕淑女在轻柔地采摘荇菜……此情此景，有声有色，怎不让君子为之陶醉，萌生爱意？

再举一首有名的诗为例，即《诗经·卫风·伯兮》：伯兮殯兮，邦之桀兮。伯也执殯，为王前驱。自伯之东，首如飞蓬。岂无膏沐？谁适为容！其雨其雨，杲杲出日。愿言思伯，甘心首疾。焉得谖草？言树之背。愿言思伯。使我心痠。

此为女子思夫之诗，提到两种野花。先看第一种，诗中以女子口吻说“自伯之东，首如飞蓬”，这里的“飞蓬”即菊科飞蓬属的植物。这类植物在宁波也很常见，如前段时间到处盛开的春飞蓬。飞蓬属植物的花朵为头状花序，看上去像散乱的头发，故潘富俊在书中说“《卫风·伯兮》之‘首如飞蓬’以飞蓬比喻乱发，引申为‘蓬头垢面’之成语”。第二种，“焉得谖草？言树之背”。潘富俊说：“‘谖草’即萱草，古人认为萱草可以使人忘忧，如苏颂《图经》所云：‘萱草利心志，令人好欢乐无忧。’故萱草又名‘忘忧草’。”萱草属于百合科，花大色艳，呈橘红或橘黄色，极具观赏价值。它的盛花期正是6月，在宁波四明山里也常能见到哦。

了解了这两种植物，我们读诗时是否更能在脑海中建立生动的形象，诗中弥漫的思念之情仿佛也变得真切、更让人感同身受了呢？两三千年以前，那痴情的女子以花为喻，即景抒情；两三千年以后，同样的野花依旧在我们身边绽放，那种深切的思慕与爱恋，也依旧不曾改变。



荇菜

## 百家荐书

意向引导法的解忧效用  
——读马丁·罗斯曼《解忧小铺》

□阿迟邦崖

“我们的痛苦多源于想象，而非现实。”塞涅卡之言在经济繁荣时代尤显形象。

罗斯曼颠覆了传统的忧虑观，他辩证地阐述了忧虑、焦虑和压力三者之间的关系，认为忧虑有积极和消极之分，积极忧虑让人居安思危，提前避开危险。忧虑不加以控制，就会陷入消极之中，这是焦虑症和慢性压力的主要成因。作为唯一一种会给自己制造压力的生物，人类成了地球上最成功同时也备受困扰的物种。是幸，抑或是不幸？

当一个人处于紧张状态时，大脑和身体会迅速消耗能量，自然很难发挥原有的才智和水平；当处于轻松状态时，会渐渐恢复能量，开启隐藏在情绪中的内在智慧。

假如忧虑运用得当，也可以为人所用。通过抽烟酗酒和滥用药物等强迫性措施解忧无济于事。常言道，养身不养心空养生；同样，离开了身体的治疗也是虚的。身和心一直都是互通的。作为心身医学领域的先驱，罗斯曼将脑科学、情商和心身医学的最新研究完美结合起来，来解析如何控制压力和焦虑的应激反应，如何让忧虑成为人类珍贵的心理功能。

古人讲，急中生智，其实静中也能生智。主要指淡化消极的忧虑状态，将之切换到积极的心智模式。罗斯曼认为镇定自若有三个秘诀：腹式呼吸，肌肉放松和心理意象。后者多半要在前两者的基础上才能发挥到极致，最佳方式是闭目聆听录音或是别人的朗读，使自己沉浸在意象当中。戴维斯说得很好：“想象力是一匹带你到这片广袤的大地上驰骋的骏马，而不是将你带离这个充满无限可能的世界的魔毯。”罗斯曼进一步提出“意向引导法”来纾解压力，并同时打开“理性半脑”和“感性半脑”，唯有全脑运动，才能认清不同类型的焦虑，区分有用的和无用的。其实，大部分的压力及焦虑都是忧虑带来的错觉。

当人处于意向引导法的自我调节中，会发现大脑中焦虑产生的路径在渐渐发生改变，不再挣扎于焦虑，自然减轻了身心的痛苦。一言蔽之，意向引导法就是一个让想象力迅速而有效地转化为治愈力和创造力的过程，让人回归健康与安宁的生活常态。

如果当大脑一团浆糊时，不妨把所有的顾虑写在纸上，并进行分类，看清各种忧虑后，才会明白到底该怎么做。罗斯曼还提出了一个详尽的具有可操作性的“七步走”方案：明确目标，找出实现目标的几条路径，选择最佳方案，确认你的选择，拟订计划，意象预言，执行计划。其实，罗斯曼真正想表达的还是“善用忧虑”，利用意象塑造优秀的个人品格和第二天性，将重心转移到对事态发展的期望上，这样才可能充实自己的人生。

（《解忧小铺：焦虑分子的治愈指南》人民邮电出版社2017年3月版）

本版图片 张海华 摄 投稿邮箱：jz@cnb.com.cn

## 分类信息 刊登热线 56118880

地址：宁波市海曙区灵桥路699号601室

## 市区国企急招

1、前台客服8名，女性30岁以下，身高163cm以上形象气质佳（月薪3500-4000元）  
2、物业高配10名，男性50岁以下，须持有高配上岗证；（月薪4000元）  
3、餐饮面点师1名，40岁左右，有大型食堂经验者优先；（月薪4000元）  
以上人员一经录用缴纳五险一金，享受带薪年假  
地址：海曙区/东部新城  
联系人：林老师 87172865  
宁波建投实业有限责任公司

## 二手车市

高价购各档二手车

轿车皮卡货车13056903116虞

## 家教

宁波国际学校诚聘  
小学段、学前段中方教师及助教若干名，要求教师资格证、2年以上教育教学经验、英语6级或同等水平、中英文沟通良好，小学段教师需研究生学历、学前段教师及助教需本科学历。待遇面议，联系电话 87916106 陈老师

## 博纳书院★魏老师教育

高中：数物化英生地语  
初中：语文数学科学英语  
小学：蛟川奥数、培优语文  
海曙87882437、鄞州87882471  
余姚62850317、慈溪63810871  
镇海86251225 百丈路87882417  
●教师教高中物理 13586516209

浙江鸿民保安服务集团有限公司为配合政府相关部门加强城市区域性综合管理，我司将组建高标准辅助管理团队。  
招聘岗位：辅助管理员；  
项目地点：原宁波市江东区；  
人员要求：男，身高1.75米以上，35周岁以下，高中以上文化，退伍军人优先；女，1.63米以上，35岁以下，高中以上文化，形象佳优先；  
薪资：面谈；固定假、高温费、节日慰问另计；交五险；另设月度考核奖；外地人员可提供集体宿舍。  
联系电话：13758127111  
我司诚挚希望有志青年与我司携手奋进，表现优异者将不断获得我司加薪及提拔至管理层任职。

## 物业转让

诚聘  
年龄20-50岁，男女不限，女性优先，薪资待遇3000+/月，5000+/月，有能力渴望成就事业10000+/月  
电话：15558211516 韩老师  
中国（宁波）太保股份公司

●江北700㎡仓库出租13967859086  
●海曙大梁街店铺转让13736079888  
搬家搬厂  
●千喜搬家搬厂 特优87778900  
●快捷专业搬家搬钢琴87907772

## 厂房出售

位于宁海县大佳何镇工业园一，土地面积11.3亩，建筑面积7150平方，临马路，交通便利，上高速8分钟，价格1350万元。电话：18888617799 赖

厂房出租或转让  
位于镇海经济开发区金元路208号，占地面积18000㎡，厂房使用面积8670㎡，交通方便，欢迎有意者前来洽谈。成小姐：13566315122

## 旧货回收

●高价收一切旧货 13586580881 严  
●收家具床一切旧货 81100126 陶  
●高价收一切旧货 13065602887 张  
●收空调饭店宾馆等 13486602666

出售旺铺  
因本人急需资金现出售东钱湖莫枝嘉悦生活广场一楼店铺一间（26.69平方米）高5米左右，有电影院地下大型超市等等，人气旺，商业房产证证件齐全。价格64万。联系人13216690180 胡

## 调查咨询

神州调查 87289267  
民事取证、商务、打假、寻人  
宁波人自己的老牌调查公司

墓地出售  
鄞州区育王三墓园是民政部门批准合法经营性墓园，位于育王寺对面。价格亲民，最低一万，款式齐全，来必接送。公交车155、162、750、阿育王寺站下，或地铁一号线宝幢站下。  
预约电话：88339061  
市区办事处：87703845  
网站：www.yuwangongmu.com

宁波永逸殡葬公司  
生前契约白事服务  
24小时电话：400-811-4004  
0574-87659814